



梅むすび



梅天ぷら

梅料理



「私たちが作りました」
みなべ町梅料理研究会の皆さん

ミネラルをはじめクエン酸やポリフェノールをたっぷり含んだ梅は、まさに健康食品の王様。疲労回復や骨粗しょう症・骨折の予防、血液をサラサラにする血行改善、食欲を増進させ胃を守る効果など身体に良い効能がいっぱいです。

梅の味わいを上手にアレンジした、みなべ町ならではのヘルシーな郷土料理をご紹介します。

梅羊羹



梅寒天



梅巻寿司



梅茶粥



梅サンドイッチ

